

Филимонова С.И.

Д.п.н. профессор

Педагогический институт физической культуры

Московского городского педагогического университета

Тема 1.

Ведение в

психологию

физической

культуры и спорта

Спортивная психология

- – Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.
- Место спортивной психологии в системе наук определяется двумя характеристиками : ее местом как отрасли психологической науки и местом в системе наук о спорте

ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

цель– изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям (Мельников), 1987).

задачи психологии спорта

- ▣ Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:
 - а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
 - б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
 - в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
 - г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
 - д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.
- ▣ Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок. Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд **общих** и **специальных разделов**

- 1) мотивы спортивной деятельности;
- 2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
- 3) психомоторика;
- 4) психология обучения и воспитания в спорте;
- 5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
- 6) психологические особенности личности спортсменов;
- 7) психология спортивного коллектива;
- 8) состояния спортсмена и их психорегуляция;
- 9) стили спортивной деятельности;
- 10) психологические особенности личности и деятельности тренеров;
- 11) психологические особенности личности и деятельности спортивных судей;
- 12) психологическая характеристика различных видов спорта;
- 13) психологическая характеристика болельщиков.

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд

организационн
ые

эмпирическ
ие,

количественно-
качественного анализа

Организационные методы определяют стратегию исследования

Сравнительный метод

- используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов. (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов)

Лонгитюдинальный метод

- используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов

Эмпирические методы

Объективное наблюдение

• Или в сборочном с использованием словесной (магнитофона) при степограссической или другой записи, техники технических

Самонаблюдение

суждений с целью совершенствования
• Самонаблюдение лабораторный эксперимент

Экспериментальный метод

проводится вкий спонсорных для помощи в, систематическим, вко, основательным относително в Петербурге, Матрица и по и в лабораторному рефлексометром, кинематометром, тремометром и пр.)

Психодиагностические методы

• ес (пол) эксп орга есте

направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющих у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний изменения психологических параметров после нагрузок. для отбора кандидатов в команды, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

- Методы количественно-качественного анализа
используются для математико-статистической обработки
полученных в исследовании
данных и содержательного их
анализа.

Краткий экскурс в историю возникновения и развития психологии спорта

- Термин «психология спорта» введен в научный обиход русским психологом В. Ф. Чижем (см.: Психология спорта. СПб., 1910), хотя еще раньше, в самом начале XX века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) был организован конгресс по психологии спорта, и с этого момента рассматриваемая наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не способствовало и быстрому развитию науки, которой занимались лишь отдельные ученые, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А. П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология физической культуры», А. Ц. Пуни, З. И. Чучмарев, П. А. Рудик. В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.
- Интенсивное развитие психологии спорта началось во многих странах после Второй мировой войны. Это было связано с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем – социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе и через спортивные достижения.
- Немногим позже стали регулярно проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

■ В нашей стране в 1952 году А. Ц. Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвященные исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были Г. М. Гагаева, С. Ч. Геллерштейн, А. А. Лалаян, В. Г. Норакидзе, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова. В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые: О. В. Дашкевич, Е. А. Калинин, Р. А. Пилоян, В. М. Писаренко, А. В. Родионов, О. А. Сиротин, В. А. Толочек, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Т. Т. Джамгаров, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, В. Л. Маришук, А. Н. Николаев, В. К. Сафонов, Б. Н. Смирнов, Н. Б. Стамбулова, Е. Н. Сурков, Ю. Л. Ханин, Б. А. Вяткин, А. Д. Ганюшкин, А. А. Лалаян, Ю. А. Коломейцев и многие другие. Уже в течение десяти лет на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета осуществляется подготовка психологов по специальности «Спортивная психология».

■ В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких

Благодарю за
внимание !